



**PROGRAMME DE FORMATION  
REMISE EN FORME 45 JOURS  
(11 juillet au 22 août 2024)**

**SEMAINE 1 (11-17 juillet)**

Vidéo de la conférence Live mensuelle : Saines habitudes de vie (avec Juliana)

Vidéo : **Horaire** repas-collations 3R 3C

Vidéo : Bâtir des repas maison équilibrés riches en légumes pour réduire les fast-foods et prêt-à-manger

Podcast #3 : **Assiette équilibrée**

Podcast #2 : Acte alimentaire, contrôle des **portions**

Documents écrits :

- Guide pour bâtir des repas équilibrés et des collations santé
- Plan alimentaire imagé
- Résumé des saines habitudes de vie
- Menu 7 jours #005

**SEMAINE 2 (18-24 juillet)**

Conférence Live mensuelle: Idées de **collations santé** (avec Juliana)

Vidéo : planifier des collations santé pour diminuer les gâteries sucrées et salées

Documents écrits :

Présentation Power point de la conférence ``Idées de collation santé``

### **SEMAINE 3 (25 au 31 juillet)**

Podcast #9 : **Planification alimentaire**

Vidéo 10 secondes : Planification alimentaire

Documents écrits :

- PLANIFICATION ALIMENTAIRE
- Tableau : menu de la semaine
- Planificateur de menu : outil
- Recueil – recettes faciles
- Herbes et épices usuels
- Liste – panier d'épicerie sain
- Menu Perte de Poids Afro-Caraïbes

### **SEMAINE 4 (1 – 7 août)**

Podcast #7: **Environnement alimentaire**

Podcast #8: Pour l'amour des **légumes**

Podcast #10: Top 5 des meilleures sources de **protéines**

Documents écrits :

- Bénéfices de la consommation quotidienne des légumes
- 10 astuces pour augmenter votre apport en légumes
- Teneur en protéines de quelques aliments usuels

## **SEMAINE 5 (8 – 14 août)**

Podcast #12: Les **gâteries** : doit-on s'en priver

Podcast #18 : Le pouvoir de la discipline

Vidéo de la conférence Live mensuelle : Outils pratiques pour mieux gérer le stress et les **fringales** compulsives (avec Juliana et Laurence Sabiti, naturothérapeute)

Documents écrits :

- Les gâteries : doit-on s'en priver?
- Présentation Power Point de la conférence sur la gestion du stress et des fringales compulsives
- Menu 7 jours #002

## **SEMAINE 6 (15 – 21 août)**

Podcast #11: Lecture des **étiquettes nutritionnelles**

Podcast #19 : Mise à jour sur les produits laitiers

Documents écrits

- Guide de lecture rapide et efficace des étiquettes nutritionnelles